






Miércoles 23 de abril del 2025 | Año 40 | Nº 14.881
Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe
S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/ 1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

FELIX CONTRERAS

HEROICA VICTORIA DE ALIANZA 3-2 ANTE TALLERES POR LA COPA LIBERTADORES

- Íntimos lograron el triunfo con 10 jugadores por expulsión de Zambrano en un partido donde nunca bajaron los brazos.
- Los viejitos queridos Guerrero (2) y Barcos anotaron los goles. PÁGINA 10

¡CORAZÓN PARA QUERERTE!

ENORME LA 'U'



- Consiguió un triunfo histórico 1-0 ante Barcelona en Guayaquil y se mete en la pelea en la Libertadores. PÁG. 10

SERÍA AFRICANO

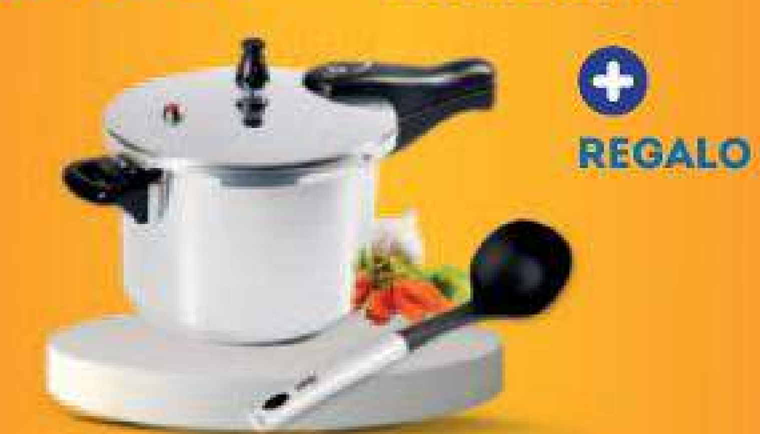
- Ghanés Peter Turkson asoma como el nuevo papa. PÁG. 2











TRAS FALLECIMIENTO DE FRANCISCO

Turkson sería el nuevo papa

✚ Cardenal ghanés empieza a ganar popularidad para ocupar el lugar dejado por Bergoglio. ✚ En redes dicen que se cumplirá profecía de Nostradamus.

Omar Lozano.

El deceso del papa Francisco trajo consigo un momento crucial. Al encontrarse su cargo vacante, la Santa Sede albergará a más de un centenar de cardenales en el próximo cónclave, para elegir a un sucesor que represente a la Iglesia católica.

Entre los candidatos aparecen Matteo Zuppi (Italia), Willem Eijk (Países Bajos), Raymond Leo Burke (Estados Unidos), Luis Antonio Tagle (Filipinas), entre otros.

AFRICANO ES EL FAVORITO

No obstante, uno de los nombres más sonados es el de Peter Turkson, clérigo de Ghana que, de contar con la mayoría de votos, podría convertirse en el primer pontífice africano de la historia en mil años.

Hay que recordar que Jorge Mario Bergoglio fue el primer papa no europeo en ese mismo periodo de tiempo.

El cardenal Turkson nació el 11 de octubre de 1948 en Nsuta, localidad rural de Ghana. Con el paso de los años, obtuvo cargos importantes dentro del Vaticano, siendo ampliamente respetado por su manera de ver el mundo, y opinar sobre los problemas que afronta la humanidad.

NOSTRADAMUS LO PREDIJO

Con 76 años y una basta carrera eclesiástica, Turkson se convirtió en una figura de respeto en el Vaticano, siendo reconocido por su compromiso con la defensa de los más pobres y el medio ambiente, muy similar a la visión del papa Francisco.

En las redes sociales creen que esta vez se cumplirá la profecía del astrólogo francés Nostradamus.

Según algunos de sus seguidores, el próximo sucesor de Francisco será un papa negro, y con él llegará el fin del mundo, marcado por un gran cataclismo espiritual y el Juicio Final.

FUNERAL

El funeral del papa Francisco será el sábado a las 10:00 de la mañana (hora local) en la plaza de San Pedro y será celebrado por el decano del Colegio Cardenalicio.

Los cardenales se reunieron en el Vaticano para programar el funeral y el entierro del papa, planificar el cónclave para elegir a su sucesor y tomar otras decisiones sobre la gestión de la Iglesia católica, mientras líderes mundiales y fieles de a pie lloran la muerte del pontífice.



CARDENAL DE GHANA PETER TURKSON ES UNO DE LOS FAVORITOS PARA SUCEDER A FRANCISCO.

AFP

DIFUSIÓN

EL FUNERAL SERÁ ESTE SÁBADO 26 DE ABRIL.

POLICÍA AGARRÓ COMO PIÑATA A SU PAREJA

Pateó a embarazada



ANTE MIRADA DE NIÑA DE SIETE AÑOS.

ANDAHUAYLAS. En un acto cobarde, un agente de la Policía golpeó brutalmente a su pareja embarazada. El salvaje ataque ocurrió en la calle ante la mirada de una niña de siete años.

La desgarradora escena ocurrió la madrugada de ayer cuando la mujer y su hija bajaron de una mototaxi frente a un hotel. Allí las esperaba Guillermo Montañez, el agresor. Primero increpó al conductor y luego arremetió contra la fémina, a quien empujó al suelo y le dio una patada. La niña corrió desesperada a pedir ayuda.

El agresor había llegado con la víctima y la menor a Andahuaylas para pasar la Semana Santa. Tras la agresión, el mal agente fue detenido. La mujer, que tiene ocho semanas de embarazo, fue atendida por médicos que confirmaron que su bebé está fuera de peligro.

VEHÍCULO LO IMPACTÓ Y FALLECIÓ EN EL ACTO

Delivery muere en el Callao



REGRESABA A SU VIVIENDA.

Trágica muerte encontró un repartidor delivery cuando regresaba a su casa luego de una larga jornada de trabajo. La fatalidad ocurrió cuando fue impactado por un automóvil particular, en circunstancias que son motivo de investigación. El motociclista fue arrojado a varios metros de distancia: su muerte fue instantánea.

La víctima fue identificado como Erick Wilfredo Ferreyra (41). Sus familiares, visiblemente consternados, acusaron al conductor del otro vehículo, que sería un agente policial, de ocasionar el fatal accidente.

el Popular
Miércoles 23 de abril del 2025
Año 40 | Nº 14.881
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

BURLÓ LOS CONTROLES DE SEGURIDAD Y ESCALÓ MALLAS PERIMÉTRICAS

Delincuente trepa pared y fuga del penal de Lurigancho

✚ Remueven a director por fuga y personal estaría involucrado en la huida.

Para no creerlo. No solo no atrapan delincuentes, sino que se escapan los que están en prisión. Ocurrió la noche del lunes cuando el Instituto Nacional Penitenciario (INPE) confirmó la fuga de un reo del Penal de Lurigancho, hecho reportado anoche por vecinos de San Juan de Lurigancho.

En las imágenes grabadas por los vecinos, se aprecia cómo el prófugo John Kennedy Javier Sebastián, a las 7:30 p.m. del lunes burla los controles de seguridad y escala la malla perimétrica de la prisión, accediendo al área denominada "tierra de nadie" y trepa el muro perimétrico para escapar.

De inmediato, los agentes penitenciarios activaron los protocolos de seguridad y el de servicio en el torreón más cercano efectuó disparos con su armamento. Pese a ello, el interno continuó y logró saltar el muro perimétrico, lanzándose a la zona externa del penal", se lee en el documento del INPE.



FOTO: ANDINA

OCURRIÓ EN LA NOCHE EN LURI.



Disparos al aire

Los agentes en su intento por disuadir al prófugo, realizaron disparos por el policía del torreón más cercano, el interno logró evadir la seguridad y huir.

REMUEVEN A PERSONAL

Debido a la escandalosa fuga, el Instituto Nacional Penitenciario removió del cargo al director del penal de Lurigancho, Víctor Santos Huapaya. Escape de un reo no se registraba en este centro penitenciario desde el 2017. Cuatro trabajadores de la institución están bajo investigación por una posible participación o negligencia en la fuga. Refirió que una de las versiones de los investigados alude a que el interno tenía un arma de largo alcance.



SE DESCONOCE SU PARADERO.

MUJER SALIÓ CON NIÑOS AL COLEGIO

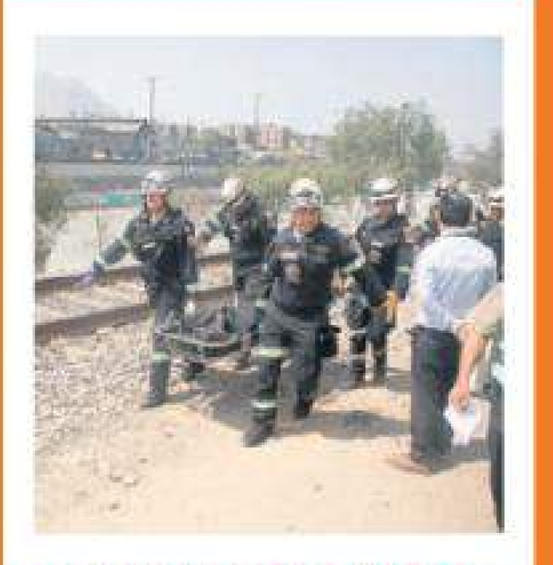
Desaparece con sus hijos

Momentos de angustia vive un padre de familia después de que su esposa y sus dos hijos desaparecieran, cuando se dirigían al colegio, en San Martín de Porres. Las cámaras de seguridad registraron el momento en que la mujer salió de su casa junto con los menores; sin embargo, hasta ahora se desconoce su paradero.

La mujer de nombre María salió de su domicilio el martes en la mañana de la semana pasada junto con sus hijos Daniel y Sophia, de 6 y 4 años respectivamente, con destino al colegio El Nazareno. No obstante, no llegaron a la escuela.

"Son varios días desde que desaparecieron y es muy preocupante. Estoy revisando nuevamente las cámaras y la Policía me va a apoyar", refirió el padre de familia.

EN CORTO



HALLAN CADÁVER DE UN HOMBRE EN EL RÍO RÍMAC

El cadáver de un hombre fue descubierto esta mañana en las aguas del río Rímac, a la altura de la alameda Chabuca Granda, en el Cercado de Lima. Alertados por los vecinos, agentes de la Policía Nacional acudieron al lugar e ingresaron al afluente, a fin de retirar el cadáver, que se encontraba bocabajo sobre unas rocas. La víctima tiene antecedentes por venta de drogas.



DENUNCIAN A MUJER POR ACTOS DE RACISMO

La piurana Fiorella Elisa Ras Viani fue denunciada por el delito de discriminación, tipificado en el Código Penal, tras propalar expresiones racistas, discriminatorias y violentas durante su visita a la ciudad del Cusco, en plena Semana Santa. El Ministerio de Cultura tomó cartas en el asunto e inició la investigación contra la mujer que tiene otras denuncias por agresión.



EN CENTRO COMERCIAL CAPON CENTER.

EN GALERÍA DEL CENTRO DE LIMA

Decomisan tonelada de medicamentos falsos

Autoridades sanitarias incautaron más de una tonelada de medicamentos falsificados y en mal estado en una galería comercial del Centro Histórico de Lima, informó el Ministerio de Salud (Minsa).



La requisa ocurrió durante el operativo realizado en el Centro Comercial Capon Center, donde se intervino 12 locales, entre boticas no autorizadas y un almacén clandestino.

Participaron de manera conjunta personal de la Dirección General de Medicamentos, Insumos y Drogas (Digemid), con apoyo de la Policía Fiscal, la Dirección de Salud (Diris) de Lima Centro y la Municipalidad Metropolitana de Lima.

El Ministerio de Salud indicó que se encontraron productos en mal estado de conservación, presuntamente falsificados, de procedencia desconocida y sin registro sanitario.

EN PUERTA DE BARBERÍA

Dejaron un explosivo

Las barberías vuelven a ser blanco de la delincuencia en Puente Piedra. Ocurrió ayer a las 2:00 de la madrugada, cuando un sujeto encapuchado y vestido de negro dejó un explosivo en la puerta del local, que quedó destruido por la detonación.



ATAQUE DE MADRUGADA.

Los dueños hace dos meses ya habían denunciado amenazas en la comisaría de la zona. Según las cámaras de seguridad, el atacante encendió el artefacto y huyó de inmediato. La detonación despertó a los vecinos que están atemorizados. No se reportaron heridos, ya que el local había cerrado sus puertas a las 10:00 de la noche. En la zona también funcionan pollerías, bodegas y farmacias.

DINA BOLUARTE DESIGNA A MAXFREDID PÉREZ COMO VICEMINISTRO DEL INTERIOR

Sigue premiando a allegados

✚ Durante su gestión como líder del Digimin habría dejado esconderse al hermano de la mandataria.

Premia a sus allegados con nuevos cargos. Dina Boluarte designó al policía en retiro Maxfredid Pérez Rodríguez como viceministro de Orden Interno del Ministerio del Interior. El mencionado es cuestionado, porque cuando era jefe de la Digimin, se fugó el hermano de la presidenta, Nicanor Boluarte, quien es investigado por el Ministerio Público.

Llama la atención de distintos sectores de la población que en junio de 2024, Pérez fue nombrado como director general de Inteligencia del Ministerio del Interior (Digimin). Su designación fue aprobada por el censurado ministro del Interior, Juan José Santiváñez, quien ahora trabaja en el despacho presidencial.

En noviembre del 2024, el Mininter, en especial la Dirección de Inteligencia de la Policía (Dirin) y la Digimin, decidieron no vigilar a Nicanor Boluarte luego de que el Poder Judicial ordenara prisión preventiva de 36 meses en su contra por el caso Los Waykis en la Sombra, por el presunto delito de organización criminal. Esta decisión se habría basado en que el Ministerio Público aún no había emitido una orden de búsqueda y captura contra el hermano de la mandataria, por lo que no tomaron acción para evitar la fuga del familiar de la presidenta.



FOTO: DIFUSIÓN

PÉREZ RODRÍGUEZ TAMBIÉN SE HABRÍA HECHO EL "CIEGO" EN EL CASO DE VLADIMIR CERRÓN.

No se sabe dónde está

El Poder Judicial ordenó prisión preventiva de 36 meses contra Nicanor Boluarte por el caso Los Waykis en la Sombra por el presunto delito de organización criminal. A la fecha no se sabe dónde está y la presidenta evita hablar de su polémico hermano.

TAMBIÉN POR CASO CERRÓN

Recordemos que en junio del año pasado, Pérez Rodríguez fue designado en el cargo de director general de Inteligencia del Ministerio del Interior (Digimin) por el censurado titular de la cartera, Juan José Sántivañez, quien ahora ocupa el cargo de asesor del despacho presidencial y por el que percibirá un salario mensual de S/17.568.

El ex viceministro del Interior, Ricardo Valdés, advirtió que no solo se trataría del caso de Nicanor Boluarte de lo que se descuidó Pérez, sino también del prófugo de la justicia Vladimir Cerrón, debido a que la Digemin se encarga de realizar inteligencia para capturar a las personas que son buscadas por la justicia. "En ese entonces ha sido un rol disminuido porque no encontró mayor información para proceder con la captura".



FOTO: DIFUSIÓN

POR EL PERÚ PARTICIPÓ EN LA REUNIÓN LA MINISTRA ÚRSULA LEÓN.

ENTRE PERÚ Y ESTADOS UNIDOS

Refuerzan vínculo del TLC

La ministra de Comercio Exterior y Turismo, Úrsula León, se reunió en Washington con el embajador Jamieson Greer, representante comercial de Estados Unidos. La reunión fue en el contexto de tensiones comerciales, luego de que el presidente estadounidense Donald Trump, anunció su nueva política de aranceles.

Durante el encuentro, ambas partes reafirmaron su compromiso con el Tratado de Libre Comercio (TLC) y fortalecer los lazos bilaterales entre las dos naciones.

Ambas autoridades coincidieron en la relevancia de los flujos de capital que Estados Unidos destina a sectores estratégicos de la economía peruana, como la minería, infraestructura y energía, áreas que fueron clave en el desarrollo económico de Perú.



FOTO: DIFUSIÓN

JURADO NACIONAL DE ELECCIONES TOMARÁ ACCIONES EN EL TEMA.

CIUDADANOS DENUNCIAN ANTE EL JNE

Afilian en partidos sin consentimiento

Miles de ciudadanos denunciaron haber sido afiliados a distintos partidos políticos por el Jurado Nacional de Elecciones (JNE), sin haber dado su consentimiento para registrar sus datos a favor de diversas cúpulas partidarias.

Este hecho se evidenció a través de un reportaje de 24 Horas, en el que un grupo de peruanos se llevó la sorpresa de encontrar sus nombres en agrupaciones políticas con solo ingresar su DNI en el portal del JNE Consulta de afiliación.

Frente a ello, el presidente del Jurado Nacional de Elecciones (JNE), Roberto Burneo, dijo que la institución tomará acciones al respecto. Y las personas pueden pedir su desafiliación presentando su DNI.

ACUSAN A GOBERNADORA DE LIMA

Benefició a compadre



FOTO: DIFUSIÓN

VÁSQUEZ CUADRADO PAGÓ MÁS DE 400 MIL SOLES A SU COMPADRE ESPIRITUAL.

Rosa Vásquez Cuadrado, actual gobernadora regional de Lima, fue denunciada por presunto direccionamiento de contratos públicos a favor de su compadre y padrino de su hijo, César Oliva.

La empresa de Oliva, registrada en una cebichería, recibió más de 340 mil soles por desayunos institucionales hasta mantenimiento de ascensores y techos para oficinas del Gobierno Regional.

Se le adjudicó además, un servicio por 74 mil soles para la reposición de una estructura exterior en la sede regional. Todo esto ocurrió pese a que la empresa de Oliva, según verificaciones en SUNAT, no ofrecía servicios técnicos ni obras civiles. La funcionaria negó cualquier vínculo, pero registros fotográficos, partidas de bautizo y testimonios revelan una relación cercana.

CAMIONETA COLISIONÓ CON AUTO Y ESTE A SU VEZ CON COMBI Y UN POSTE

Múltiple choque en Jesús María dejó al menos 3 heridos

✚ De cada uno de los vehículos hubo un afectado, que están graves en hospitales cercanos.



ACCIDENTE OCURRIÓ EN EL CRUCE DE LAS AVENIDAS SÁNCHEZ CARRIÓN Y GREGORIO ESCOBEDO EN JESÚS MARÍA.

Un espantoso accidente de tránsito ocurrido en el cruce de las avenidas Faustino Sánchez Carrión (ex Pershing) y Gregorio Escobedo en Jesús María, dejó al menos tres personas heridas de gravedad. La colisión involucró una camioneta gris conducida por una mujer, que chocó con un automóvil particular, que luego impactó contra un poste y una combi de transporte público.

Las tres personas heridas fueron la conductora de la camioneta, una pasajera del automóvil y la cobradora de la combi. Todas fueron trasladadas rápidamente a hospitales cercanos para recibir atención médica correspondiente. Igualmente, el tránsito en la zona estuvo interrumpido por varios minutos mientras se remolcaban los vehículos involucrados. Las investigaciones sobre las causas del accidente ya han comenzado, y al final de la jornada, el tráfico se normalizó en dichas avenidas.



Culpan a conductora

Familiares de uno de los heridos responsabilizan a la conductora de la camioneta gris del accidente, pero las autoridades aún no determinaron las causas del incidente en cuestión.

EN CORTO

OBRAS ESTÁN PARALIZADAS HACE UN AÑO

La paralización de una obra vial en San Martín de Porres, que lleva más de un año detenida, generó indignación entre los vecinos. El polvo acumulado afectó la salud, especialmente de niños y adultos mayores, mientras que varios negocios cerraron. La obra fue detenida debido a incumplimientos de la empresa ejecutora, y el Gobierno Regional de Lima planea reactivarla en junio. Los residentes exigen soluciones inmediatas para mejorar su calidad de vida.

ESTUDIAN EN COLEGIO JUVENTUD CIENTÍFICA

Cinco escolares de 11 y 10 años ingresan a la UNFV



PEQUEÑOS DE PRIMARIA HACEN HISTORIA EN LA EDUCACIÓN PERUANA.

Cinco estudiantes de primaria del colegio Juventud Científica, con edades de 10 y 11 años, ingresaron a la Universidad Nacional Federico Villarreal, destacando por su talento y esfuerzo. Hillary Rosalía, Joaquín Orangel y Oré Burga, de 10 años, obtuvieron vacantes en Ingeniería en Acuicultura y Ecoturismo, mientras que Alice Briana y Antón Jems, de 11 años, también alcanzaron su meta universitaria.

Muy diferente fue el año anterior con alumnos del Juventud Científica, cuando 17 de ellos lograron ingresar, pero eran del quinto año. A propósito, la promoción 2025 incluye a 15 niñas y 16 niños, resalta el liderazgo femenino en áreas como ingeniería y ciencias.

CON ÓRGANOS DONADOS EN SEMANA SANTA

EsSalud salva 9 vidas



SON MÁS DE 110 TRASPLANTES ESTE AÑO.

Durante la Semana Santa, EsSalud llevó a cabo tres operativos de donación de órganos en las ciudades de Lima y Arequipa, beneficiando a nueve personas. Los operativos, activados en los hospitales Edgardo Rebagliati Martins y Carlos Alberto Seguín Escobedo, permitieron la extracción de hígados, riñones y córneas para trasplantes en condiciones óptimas. Gracias a estos operativos, se trasplantaron dos hígados, tres riñones y dos córneas en el hospital Rebagliati. Además, un hígado fue derivado al hospital Almenara y dos riñones se destinaron a pacientes de Arequipa. Desde inicio del 2025, EsSalud realizó más de 110 trasplantes, impulsando la importancia de la donación de órganos en el país.

OCURRIÓ EN UNA URBANIZACIÓN EN LA CIUDAD DE MANTA

Ataque en Ecuador deja cinco muertos y cinco heridos

✚ Un menor de edad se encuentra entre las víctimas mortales.

MANTA. Cinco personas murieron y cinco más resultaron heridas tras un ataque armado en una urb. en Manta, en la provincia de Manabí-Ecuador.

Entre las víctimas hay un ciudadano colombiano y una niña de siete años. Este hecho se suma a una creciente ola de violencia en la zona.

Durante el reciente feriado de Semana Santa, en la misma provincia, 12 personas fueron asesinadas y nueve quedaron heridas en una gallera de El Carmen. Hombres armados, vestidos como militares, irrumpieron en el lugar y dispararon contra los asistentes del evento. Ante ello, la Policía detuvo a cuatro personas, entre ellas a un presunto integrante de la banda R7. Las autoridades vinculan estos ataques con bandas criminales como Los Lobos.



EL PAÍS VIVE UN CONFLICTO INTERNO DECLARADO POR EL GOBIERNO ECUATORIANO.

EN CORTO

EE.UU. RETIRA VISA AL PRESIDENTE DE COLOMBIA

BOGOTÁ. El presidente Gustavo Petro aseguró que Estados Unidos le retiró la visa, impidiéndole viajar a ese país, aunque no explicó las razones de la reciente medida del país norteamericano.

El comentario surgió al mencionar el viaje de su ministro de Hacienda a Washington. Igualmente, elogió a la Corte Suprema estadounidense por proteger a los migrantes venezolanos. Por otro lado, Petro negó haber defendido al Tren de Aragua, como afirmó una funcionaria de ese país.

MEDIDA BUSCA RESPALDAR LA EDUCACIÓN SUPERIOR

Universidades y escuelas firman carta contra Trump

FOTO: AFP



HARVARD, YALE Y PRINCETON SE UNIERON A LA FIRMA DEL DOCUMENTO.

WASHINGTON. Más de cien directivos y académicos de universidades de EE.UU., incluidas Harvard, Yale, La Universidad de Pensilvania y Princeton, firmaron un documento criticando la interferencia política del gobierno de Donald Trump. La carta fue publicada tras la demanda de Harvard para recuperar fondos federales congelados por supuestas conductas antisemitas. Los firmantes rechazan lo que consideran un exceso de control gubernamental sobre la educación superior. Advierten que limitar las libertades académicas perjudica a estudiantes y a la sociedad, y piden un diálogo constructivo que fortalezca las instituciones educativas.

PACO BAZÁN

"NO ME EMPUJEN A QUE SEA UN ANDREALOVER"

✚ Se disculpó con Magaly por no darle entrevista a su reportera. ✚ Pidió seguir siendo su ahijado, sino será amigo de Andrea Llosa.

Mario Palacios O.

INSTAGRAM



CONDUCTOR VIVE TÓRRIDO ROMANCE CON LA MORENA DE ORO SUSANA ALVARADO.

Paco Bazán alzó la bandera blanca para amistarse con su madrina Magaly Medina, quien lo calificó de sobrado y de haberse molestado por emitir un ampay con Susana Alvarado y no darle una nota a su reportera.

El conductor espera volver a ser amigo de la Urraca, sino será en adelante cercano a Andrea Llosa, detractora de la conductora de espectáculos.

"Debo confesar que estoy triste, estoy exprimido en mis emociones porque he perdido a mi madrina. Yo te seguiré llamando madrina, no importa que Ubillús (su productor) te cierre la puerta, yo te abro la puerta", expresó.

Reveló que no oculta su vínculo con Susana Alvarado. Es más, contó que la cantante lo visita seguido en ATV y los reporteros de Magaly nunca se enteraron de eso: "Entiendo a la madrina, se les escapa una tortuga dentro del ascensor. Susana, cuando está en Lima, viene aquí, está en la cafetería".

DICE SERÍA ANDREALOVER

Bazán descartó haber salido por la puerta falta del set donde hace su programa para escapar de la reportera de Magaly. "No me fui por la puerta de atrás, es que yo me estaciono atrás".

El conductor, desesperado por seguir siendo el engreído de Magaly, le sugirió hacer las paces, sino se iría al bando de Andrea Llosa, detractora de la Urraca. "Yo quiero aferrarme a mi amistad con Magaly, es mi madrina. No me empujen a que sea un Andrealover, no me empujen a irme al otro lado", remarcó.

Ahora factura con Susana

Después de regresar de República Dominicana, el conductor anunció un emprendimiento junto con la cantante de Corazón Serrano. "Todos facturan menos nosotros", dijo semanas atrás, por eso decidió también facturar junto con la piurana.

DANIELA DARCOURT

"LO QUE TENGO ES POR ESFUERZO Y SACRIFICIO"

✚ Cumplió 29 años y dice ser luchadora de la vida.


INSTAGRAM

La cantante celebró a lo grande sus 29 años con su pareja Waldir Felipa y seres queridos e hizo una reflexión sobre su carrera y su vida, asegurando que nadie le regaló nada y todo fue fruto de su esfuerzo.

"Siempre esperé los 20 con el mayor de los entusiasmos, pero hoy, ya casi por terminar esta década de travesía previa a los 30, solo me abrazo con nostalgia y orgullo por haber llegado hasta donde estoy, a punta de esfuerzo, sacrificio y mucha perseverancia", expresó.

Daniela contó no haber sido nada fácil salir adelante en lo musical y el sacrificio que hizo, hasta ahora, valió la pena.

"Es que aunque no todo sea color de rosa y muchas de las cosas que sueñas, aún no sean una realidad, la dicha de estar viva y caminar plena por la vida, sonriendo, llena de fe, con ganas de seguir e invitar a los demás a ser feliz motivándolos con lo que amas hacer". (M.P.)

MANUELCHA PRADO

DARÁ SHOW A MAMÁ

✚ Concierto será en el Gran Teatro Nacional.

Cuatro leyendas de la música andina como Edwin Montoya, Princesita de Yungay, Manuelcha Prado y Nancy Manchego, presentarán el show es "Serenata a mamá" en el Gran Teatro Nacional el 6 y 7 de mayo.


CON PRINCESITA DE YUNGAY Y MANCHEGO.

El espectáculo marca el regreso del concertista de guitarra y cantautor ayacuchano, Manuelcha Prado, al Gran Teatro Nacional. Guitarra y canto quechua, cuyo programa recoge los caminos trajinados por el artista, plasmados en clásicos del cancionero andino como *Expreso Puquio*, *Koka Kintucha* y *Madre Andina*. (M.P.)



"Mi dinero lo gasto yo, por algo trabajé tantos años". Susy Díaz.

Nada con los hombres

En lo sentimental, Susy Díaz asegura estar mejor sola ahora, aunque no le faltan pretendientes que le escriben en redes sociales e invitan a salir. "A estas alturas de mi vida quiero estar tranquila, no quiero a nadie que me estorbe. Sola estoy bien", dijo.

SUSY DÍAZ

"XIOMY TIENE TODO PARA SER VEDETTE"

✚ Mamá de Flor aconseja a chinita lanzarse al mundo de plumas y lentejuelas.

✚ Pero no cree que a la Foquita Farfán le guste esa faceta.

Susy Díaz aconsejó a Xiomy Kanashiro lanzarse como vedette. La mamá de Flor asegura que la chinita reúne todas las condiciones para ser una showoman. Espera que la Foquita Farfán la deje incursionar en el mundo de las plumas y lentejuelas.

—Susy fuiste una de las vedettes que el público recuerda.

—Sí, yo colgué las tangas hace buen tiempo, pero sigo animando eventos porque me siguen contratando porque tengo mis canciones, bailo, canto y hago mis dietas. Una vedette tiene que ser completa, una tiene que cantar, animar, bailar, tiene que ser una showoman, es difícil hacer todo eso.

—¿Xiomy Kanashiro podría llegar a ser una buena vedette?

—Tiene un cuerpazo, es bonita, tiene todo para triunfar como una vedette, podría ser vedette.

—¿Ser bonita y tener buena figura basta para ser vedette?

—La he visto animar, se desenvuelve bien. Tiene todas las condiciones para ser vedette, la pude ver, tiene muchas presentaciones según sé, además tiene su grupo junto con tres chicas. Pero vamos a ver si ella desea, porque de repente no le gusta ponerse las tangas y solamente quiere animar. Ella sale con shorts, minifalda, para ser vedette tiene que salir en tanga. Yo la animaría, es perfecta, todas las condicione

—Crees que Jefferson la deje ser vedette si se anima a incursiona mundo de las lentejuel

—La verdad no lo sé, do yo he sido vedett de mis ex parejas, n ría que haga mi sho tanga, quería qu ponga una sotana hombres son mach pero como vedette mucho dinero.

YVONNE FRAYSSINET

LES RINDEN HOMENAJE EN AFHS

✚ Por destacada trayectoria, junto con Gustavo Bueno y Rulito Pinasco.

Los actores Yvonne Frayssinet, Gustavo Bueno y Rulito Pinasco fueron homenajeados por sus compañeros de Al fondo hay sitio, destacando su trayectoria y ser los pilares de la sintonizada teleserie.

Una de las más emocionadas fue la popular Madame, quien agradeció el cariño de sus colegas de la actuación.

"Siempre es grato recibir un reconocimiento, antes también lo hicieron con una placa recordatoria en las instalaciones de América Televisión", comentó la reconocida actriz.

Esta condecoración se realizó en marco de los 600 capítulos de la teleserie en su segunda temporada al aire.

"No podemos dejar de rendir homenaje a quienes han dejado huella desde el primer día. Luis Ángel Pinasco, Yvonne Frayssinet y Gustavo Bueno, su talento, entrega y carisma construyeron la esencia de esta historia", postearon en las redes sociales de Al fondo hay sitio.

Sus colegas de la producción destacaron no solo la trayectoria y talento de sus compañeros, sino también su calidad de persona. "Grandes actores, merecido reconocimiento", dijo Connie Chaparro. (M.P.)

DIFUSIÓN



DESTACAN TRAYECTORIA DE YVONNE FRAYSSINET, GUSTAVO BUENO Y RULITO PINASCO.

PILAR GASCA

SE LUCE CON NUEVA PAREJA

Pilar Gasca finalmente se deja ver con su maduro galán en las redes sociales. Él responde al nombre de Rudy Rest y ambos viajaron hasta Dubái para gritar su amor a los cuatro vientos.

"Me complace amarte... demasiado feliz", comentó en Instagram la ex pareja de Edwin Sierra.

La joven, que mantuvo varios meses en reserva a su galán, esta vez muestra en sus redes sociales lo bien que la pasan juntos al otro lado del mundo.

Es así que a Pilar y Rudy se les ve juntos en lujosos restaurantes, locales y visitando tiendas para hacer compras.

"Pronto se enterarán con quién estoy, todo a su tiempo. Eso sí, a mí me gustan los hombres maduros", comentó meses atrás Pilar sobre su galán de 44 almanaques. (M.P.)

DIFUSIÓN



CON MADURO GALÁN EN DUBÁI.

tiene s. **Farfán Xiomy r en el as.** cuan- e una o que- ow en e me a. Los nistas, haces

FELIX CONTRERAS

ALIANZA NUNCA SE RINDIÓ Y VENCIÓ 3-2 A TALLERES

Triunfo con EL CORAZÓN

Barcos rompió el 2-2 en los descuentos.

Estuvo ganando 2-0, pero se dejó empatar tontamente.

Gonzalo Menéndez

Hubo drama, amargura, impotencia, suspenso y alegría, si, muchas emociones sintió el hincha de Alianza Lima que al final pudo gritar victoria en Matute luego de 15 años de sequías tras de ver a su equipo ganar a Talleres en un partido de infarto por la Copa Libertadores.

Alianza Lima tuvo un inicio de ensueño donde fue muy superior al cuadro de Talleres. El primer grito de gol íntimo fue a los 11' cuando Paolo Guerrero aprovechó un pase de Lavandeira para inflar las redes del golero Herrera. Las ocasiones de gol de Alianza siguieron esta vez con Castillo, otra de Guerrero y de Kevin Quevedo pero la primera función acabó solo con un tanto victoriano.

En el inicio del complemento, Talleres estuvo cerca de descontar y cuando mejor estaba apareció sobre los 57' del 'Depredador' para poner el 2-0.

Cuando estaba todo controlado, comenzaron los errores íntimos. A los 64' Noriega cometió penal y Girotti le dio emoción al partido en Matute.

Cinco minutos más tarde, la pesadilla comenzó para Alianza luego que Enrique intentara salir jugando, perdiendo el balón para que Rivero centre y Girotti anote su doblete. ¡Increíble!

Con el empate, Alianza Lima perdió orden y comenzó a desmoronarse conforme pasaban los minutos. Fruto de ello Carlos Zambrano de manera irresponsable se ganó la tarjeta roja.

En ese momento 'Pipo' Gorosito metió mano en el equipo y sacó a Guerrero y Quevedo para dar paso a Jesús Castillo y Hernán Barcos.

El equipo se ordenó, mejoró y comenzó a sostener el resultado hasta que a los 95' se iluminó Matute. Escapada de Eryc Castillo, centro perfecto de Lavandeira para que el 'viejo' Barcos diga que el triunfo es 'grone'.

3 ALIANZA		2 TALLERES	
Viscarra	(5)	Herrera	(5)
Enrique	(5)	Riveros	(5)
Zambrano	(5)	Navarro	(5)
Garcés	(5)	Schott	(5)
Trauco	(5)	Fernández	(5)
Noriega	(5)	Reynoso	(5)
Gaibor	(6)	Portilla	(5)
Lavandeira	(6)	Ortegoza	(5)
Quevedo	(5)	Mosqueira	(5)
Guerrero	(7)	Girotti	(7)
E. Castillo	(6)	Depietri	(6)
DT: N. Gorosito		DT: P. Guiñazú	

GOL: Guerrero 11', 57', Barcos 95' (AL); Girotti 64',69' (T)
CAMBIOS: Rick (5)x Portilla, Bustos (5) x Reynoso, Benavídez (SP) x Schott(T); Barcos (6) x Quevedo, J. Castillo (5)x Guerrero (AL)
TA: Zambrano, Enrique(AL): Girotti, Navarro,Rick(T)
TR: Zambrano (AL)
ÁRBITRO: Andrés Rojas (bien)
ESTADIO: Alejandro Villanueva -Lima

GRUPO D

EQUIPOS	J	G	E	P	GF	GC	Dif	Pts
1. Libertad	2	2	0	0	3	0	+3	6
2. Sao Paulo	2	1	1	0	3	2	+1	4
3. Alianza Lima	3	1	1	1	5	5	0	4
4. Talleres	3	0	0	3	2	6	-4	0

PARTIDOS:
AYER: Alianza Lima 3-2 Talleres
HOY (7:30 p.m.): Libertad vs Sao Paulo



LA ALEGRÍA DE LOS CREMAS PROVOCADA POR EL GOL DE EDISÓN FLORES.

SE IMPUSO 1-0 A BARCELONA EN GUAYAQUIL POR LA COPA

'U' logra histórica victoria

Orejas Flores anotó el gol de la victoria, que hace recuperar chances a su equipo en la Copa.

GUAYAQUIL. No es extraño. La 'U' consiguió un triunfo a su estilo, con garra, ya que de visita venció 1-0 a Barcelona en el estado Isidro Romero, por el grupo 2 la Copa Libertadores. Es su primer triunfo en el torneo tras sus derrotas en las dos primeras fechas, recuperando chances para avanzar a los octavos.

El Orejas Flores se encargó de hacer la diferencia a los 31 minutos del inicio con un gol de cabeza ante centro de Vélez, cuando el Ídolo del Astillero controlaba la pelota y atacaba más.

En el complemento, la presión del Barcelona fue a más, lo que ocasionaba que la 'U' pierda rápidamente el balón, ya que los hombres de amarillo estaban desesperados por empatar al.menos. En esa situación,el equipo peruano resistió bien y hasta pudo aumentar la cuenta mediante el Tunche y otro compañero, pero falto puntería. Pero ya era suficiente y pudo traerse tres puntos de oro.

ANOTÓ EL 1-0 DEL BARCELONA A MALLORCA

Olmo asegura 3 puntos

Equipo culé es líder con 7 puntos más que el Madrid, que juega hoy.



FOTO: AFP

LE DIO LA VICTORIA AJUSTADA AL BARCELONA SOBRE MALLORCA.

BARCELONA. El FC Barcelona consolidó ayer el liderato de LaLiga tras imponerse 1-0 al Mallorca (7º) en Montjuic, gracias a un gol de Dani Olmo, en partido de la 33 jornada del campeonato español.

Con esta victoria, el equipo catalán volvió a distanciarse hasta los siete puntos del Real Madrid, que se mide hoy al Getafe (12º) en el Coliseum de la ciudad de la periferia en la capital.

Sin su delantero polaco Robert Lewandowski, máximo goleador de LaLiga con 25 dianas, lesionado en el muslo, el técnico culé Hansi Flick sorprendió con un once titular atípico, pensando en el Clásico ante el conjunto merengue de la final de la Copa del Rey del sábado en Sevilla. El preparador alemán introdujo a Hector Fort como lateral derecho y a Eric García por el carril izquierdo. Pero, el cambio más llamativo fue la presencia de Ansu Fati, que dio descanso al brasileño Raphinha.

CAMINO AL GOL

El arquero visitante Leo Román evitó varias ocasiones el tanto barcelonista. Primero, hizo una doble parada ante Ferran Torres y Lamine Yamal en el minuto 12. Después sacó mano espectacular que privó el gol a Olmo (26).

Gavi (28) mandó un balón al palo y el uruguayo Ronald Araujo (30) perdonó al rematar no lejos del poste cuando se encontraba solo. En el 40, hasta dos manoplas de Román repelieron dos disparos de Yamal. Después, la zaga balear despejó bajo palos un zurdazo de Fort.

Los insulares apenas crearon peligro, aunque asustaron a los azulgranas al filo del descanso con un tanto de Mateu Morey, que el colegiado anuló por fuera de juego.

Nada más al arrancar la segunda mitad, Olmo consiguió perforar la portería en la primera llegada de su equipo. El centrocampista de Terrassa recibió el esférico dentro del área de pase de Eric García para definir perfectamente con la zurda. Fue su noveno tanto en Liga.



Bustamante en FBC Melgar

La salida de Erick Torres como entrenador de Binacional de Juliaca dio lugar a la llegada del técnico arequipeño Claudio Bustamante, quien podría debutar el sábado en la visita a Deportivo Garcilaso en el Cusco. Bustamante venía desempeñando el cargo de asistente técnico en Melgar, al cual renunció.



Mbappé en recuperación

MADRID. El técnico del Real Madrid, Carlo Ancelotti, dijo ayer que espera contar con el atacante francés Kylian Mbappé para la final de la Copa del Rey ante el Barcelona el sábado en Sevilla. Mbappé se viene recuperando de un esguince de tobillo. Fue así y además una suspensión que no le hizo jugar el domingo contra Athletic.



DIJO QUE EN PERÚ DIRIGEN ARGENTINOS DE EQUIPOS DE NIDO.

DT BICAMPEÓN DE LIGA 2 PERUANA

Cortijo seguirá su carrera en Ecuador

El entrenador peruano bicampeón de la Liga 2, Carlos Cortijo, pegó el salto y actualmente se encuentra dirigiendo al Santa Elena de Guayaquil, que se alista para jugar la Liga 3 de Ecuador.

A Cortijo le sirvió sus dos ascensos a la Liga 1 de nuestro país, de Municipal el 2014 y Comerciantes Unidos el 2019, para que sea tomado en cuenta en el extranjero, habiendo sido llamado por el Santa Elena, que tiene grandes aspiraciones de acercarse más a la Liga 1.

El entrenador peruano se pronunció sobre su llegada al Santa Elena, afirmando: "Estoy yendo a un país mundialista. Ecuador tiene muy buena organización por eso van a los mundiales".

En seguida, hizo saber su falta de oportunidades en el Perú, enfilando su batería contra sus colegas argentinos que llegan a dirigir en la Liga 1.

"Lamentablemente, vienen argentinos de dirigir nidos en su país para ponerse al frente de un equipo de Liga 1, eso no puede ser posible", reclamó.



UN MES ESTUVO FUERA DEL EQUIPO DEL PAPÁ.

VOLANTE JUGARÍA MAÑANA CONTRA IQUIQUE

Cienciano con Cueva en Chile

Cienciano ya se encuentra en Chile, donde mañana choca con Deportes Iquique, por la tercera fecha del grupo H de la Copa Sudamericana.

El cuadro cusqueño incluye en su delegación al díscolo Christian Cueva, que según el entrenador Carlos Desio, ya está en condiciones de ser tomado en cuenta tras un mes en blanco por diversos motivos.

"Yo pedí a Cueva, es un jugador diferente. Uno cuando viene a un club quiere los mejores jugadores, la idea es potenciarlo. Obviamente, con mi estilo de juego tiene más oportunidades porque yo juego a la tenencia, y Christian nos da ese salto de calidad", refirió Desio.

Cienciano, que tiene dos puntos y es tercero en el grupo H, detrás de Atlético Mineiro y Caracas FC que tienen cuatro, intentará dar el golpe ante Iquique para mantener sus chances a la siguiente fase de la Copa Sudamericana.





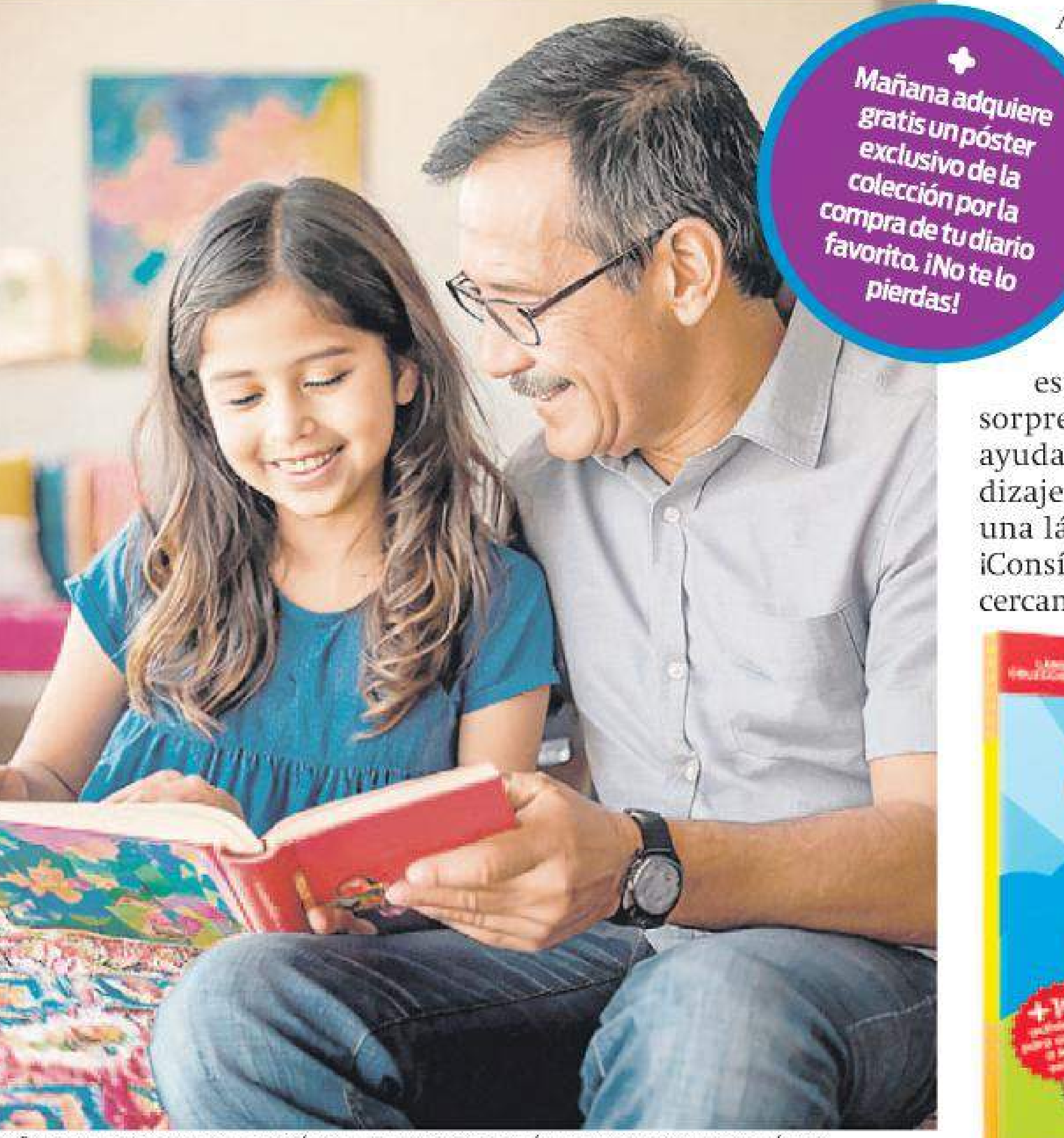


ACOMPAÑA A TUS HIJOS EN SU PROCESO DE APRENDIZAJE CON EL COLECCIONABLE DE EL POPULAR

Colores, trazos y lecturas creativas desde casa para niños

En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. **El Popular** siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe



LOS NIÑOS APRENDEN MEJOR A TRAVÉS DE LA EXPERIENCIA PRÁCTICA Y EL MOVIMIENTO FÍSICO.

+ Mañana adquiere gratis un póster exclusivo de la colección por la compra de tu diario favorito. ¡No te lo pierdas!

Alannis Castañeda Saavedra

El Popular junto con Ediciones Coquito presenta un nuevo coleccionable educativo de edición limitada: **Coquito, mis primeras lecciones**. Son más de 45 láminas especiales a todo color que sorprenderán a tus hijos y los ayudarán a reforzar su aprendizaje escolar. Recuerda que es una lámina diferente cada día. ¡Consíguelas en el quiosco más cercano! ¡Les encantará!



LECTURAS CREATIVAS

Incorporar lecturas en la educación de tus hijos es una herramienta fundamental para estimular su desarrollo intelectual y emocional. A través de los libros, los niños descubren nuevos mundos, amplían su vocabulario y fortalecen su comprensión lectora.

Además, la lectura fomenta la imaginación, mejora la concentración y les permite expresar mejor sus ideas. Además, crea momentos de conexión entre padres e hijos, fortaleciendo los lazos familiares.



APRENDIENDO EN CASA

El sistema circulatorio

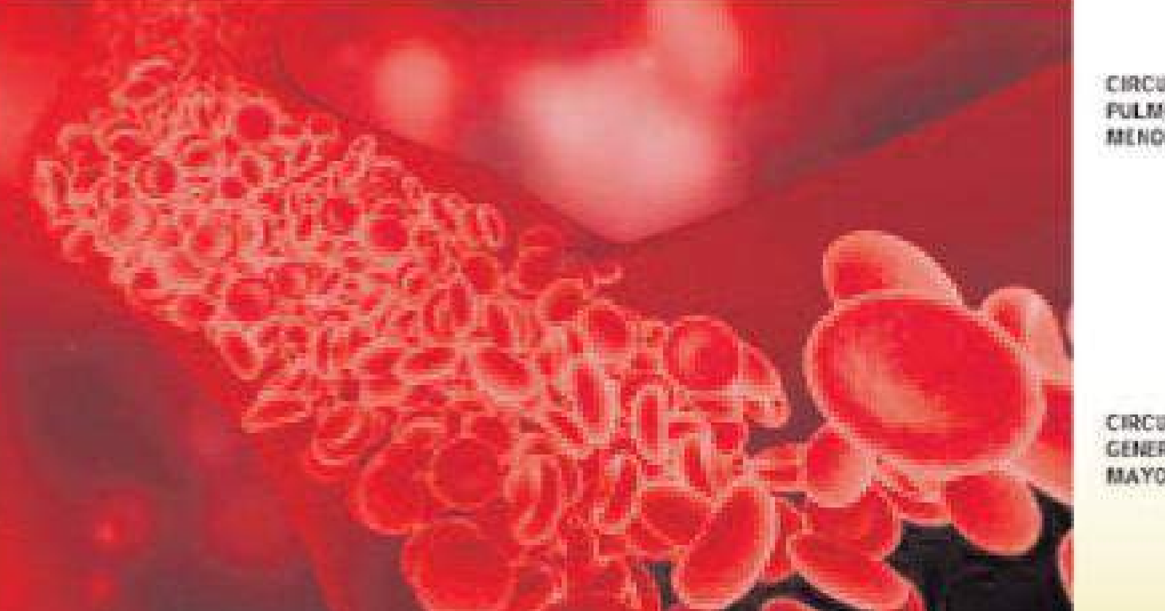
Tipos de circulación

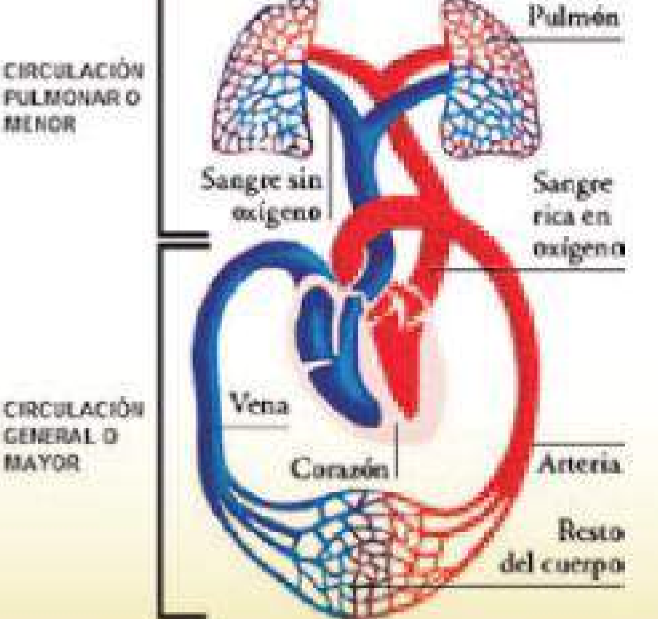
EL DATO
Las venas cavas devuelven al corazón sangre pobre en oxígeno que será enviada a los pulmones donde se eliminará el dióxido de carbono y se cargará de oxígeno.

El sistema circulatorio es como una carretera por donde viaja la sangre en nuestro cuerpo. Existen dos tipos de circulación: la circulación pulmonar y la circulación sistémica.

La circulación pulmonar lleva la sangre desde el corazón hacia los pulmones, donde recoge oxígeno y deja el dióxido de carbono. Luego, esa sangre llena de oxígeno vuelve al corazón. Por otro lado, la circulación sistémica lleva esa sangre con oxígeno a todo el cuerpo: a los brazos, las piernas, el cerebro y todos los órganos.

Así, cada parte del cuerpo recibe lo que necesita para funcionar bien. Después, la sangre regresa al corazón para repetir el proceso. Así es como funciona el sistema circulatorio, asegurando que todo nuestro cuerpo esté bien alimentado y oxigenado. Gracias a este constante trabajo, podemos realizar diferentes actividades.





¿Qué es la sangre y para qué sirve?

La sangre es un líquido rojo que circula por todo nuestro cuerpo y tiene una misión muy importante. Lleva oxígeno a nuestros órganos y músculos, y también transporta nutrientes para que podamos crecer correctamente y estar fuertes. Además, ayuda a defendernos de las enfermedades al transportar células que luchan contra los gérmenes. Sin sangre, nuestro cuerpo no podría funcionar correctamente.

Emprende y crece con el Popular

UN EMPRENDEDOR QUE QUIERE DAR A CONOCER SU NEGOCIO DEBE DOMINARLO

¿Sabes de qué trata el "elevator pitch"?

✚ Un discurso que no debe durar más de tres minutos en los que debes mostrar tu negocio.

Zoraida Peña H.

Ya sea que debas presentar tu emprendimiento, conseguir más clientes o nuevos socios, saber explicarlo de manera clara y concisa es la clave.

Para ello, es importante conocer y poner en práctica el "elevator pitch" o discurso del ascensor, que consiste en explicar tu idea de negocio de manera clara y concisa en un corto periodo de tiempo, por lo general, no más de 2 o 3 minutos.

El objetivo principal del "elevator pitch" es captar la atención de la persona a la que se dirige y generar un interés inicial en la idea de negocio, para luego conseguir cerrar una reunión.

Si practicas y tienes preparado un "elevator pitch" podrás tener una idea clara y bien estructurada de tu negocio.



SI DOMINAS EL "ELEVATOR PITCH" PODRÁS GENERAR MÁS OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO.





Esto también te permitirá responder a las preguntas que se generen por parte de clientes, posibles socios, asistentes a alguna feria donde presentes tu emprendimiento, etc.

Aprende a usar esta herramieta que te podrá abrir muchas puertas.

Educación financiera

Andre Lesevic (*)

SUPLANTACIÓN DE IDENTIDAD POR WHATSAPP

La suplantación de identidad por WhatsApp es una forma de estafa en tendencia para vulnerar nuestras cuentas y sacar provecho. ¿Cómo? Envían un mensaje fraudulento indicando que tu cuenta podría ser eliminada, por lo que te solicitan ingresar el código de verificación de 6 dígitos. Con este, desvinculan tu teléfono de la cuenta y suplantan tu identidad. ¿Qué hacer si eres víctima?

• Avisa a todos tus contactos mediante otra red a la que tengas acceso para que no sean estafados.
• Contáctate al canal de ayuda de la red social robada para reclamar tu cuenta.
• Cambia tu contraseña de otras redes si es igual o similar a la de la red que perdiste.

* Especialista en prevención de fraudes

Cuida tu bolsillo

Fíjate en el precio por pañal y no por paquete. Hay marcas en los que los paquetes cuestan igual, pero unas traen menos que las otras porque la tela es para pieles sensibles o tienen aroma.

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Puré de habas con pejerrey

INGREDIENTES

- 1/4 de kg. de pejerrey.
- Una tz. de habas seca.
- 1/4 de tz. de leche evaporada.
- Una cda. de mantequilla.
- 2 cdas. de ajo molido.
- Una cebolla pequeña.
- Un tomate pequeño.
- Una rama de apio y una hoja de laurel.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Sancochar las habas, previamente remojadas y reservar. Hacer el aderezo sofriendo cebolla y tomate cortados en cuadritos, agregar ajo y remover. Luego condimentar con sal y pimienta. Agregar apio picado y una hoja de laurel. Por último, verter las habas, remover y luego licuar hasta que tenga consistencia de puré. Finalmente, echar leche y mantequilla, mezclar para que se derrita y reservar. Por otro lado, limpiar el pejerrey, salpimentar y freír. Servir el puré con pejerrey y arroz graneado.

Secreto del chef

Puedes cambiar el arroz blanco por arroz integral y cocinarlo de la misma manera.

TIPS

1 LOS PRESUPUESTOS SON LA CLAVE

Las cuentas de ahorro son una buena herramienta para ahorrar, pero de poco sirven si no se es constante en las aportaciones que se hacen. Por ello, definir presupuestos mensuales o semanales y fijarse metas a alcanzar, es uno de los mejores hábitos de ahorro.



2 EL COLCHÓN DE AHORRO ES VITAL

El colchón de ahorro puede ser clave para reducir el nivel de endeudamiento y mejorar la solvencia. Si el dinero acumulado se destina a la eliminación de las deudas con los intereses más altos supondrá siempre un ahorro extra a mediano plazo al tener menos obligaciones de pago.



3 CREA UNA PÁGINA EN LINKEDIN

Usa esta red social empresarial para tu negocio. Te servirá para participar en grupos de usuarios interesados en tu sector y mostrarte activo aportando contenido y comentando. Obtener recomendaciones de tus clientes y colaboradores. Intercambiar información, ofrecer ayuda y resolver dudas. Contactar con personas de tu campo.



Gaturro

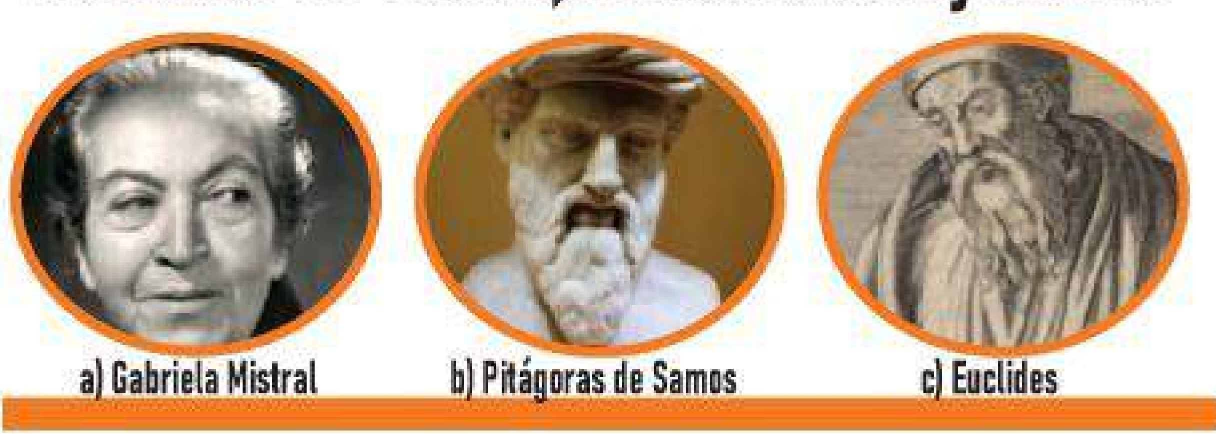


Sudoku

4	1		8			6		
				5	3	7	2	4
	3	5		7				
	9			6		4		
8		1	4	9	7		6	2
	2						9	
1			5		6		7	
5				3		2		8
3		9		8		1		

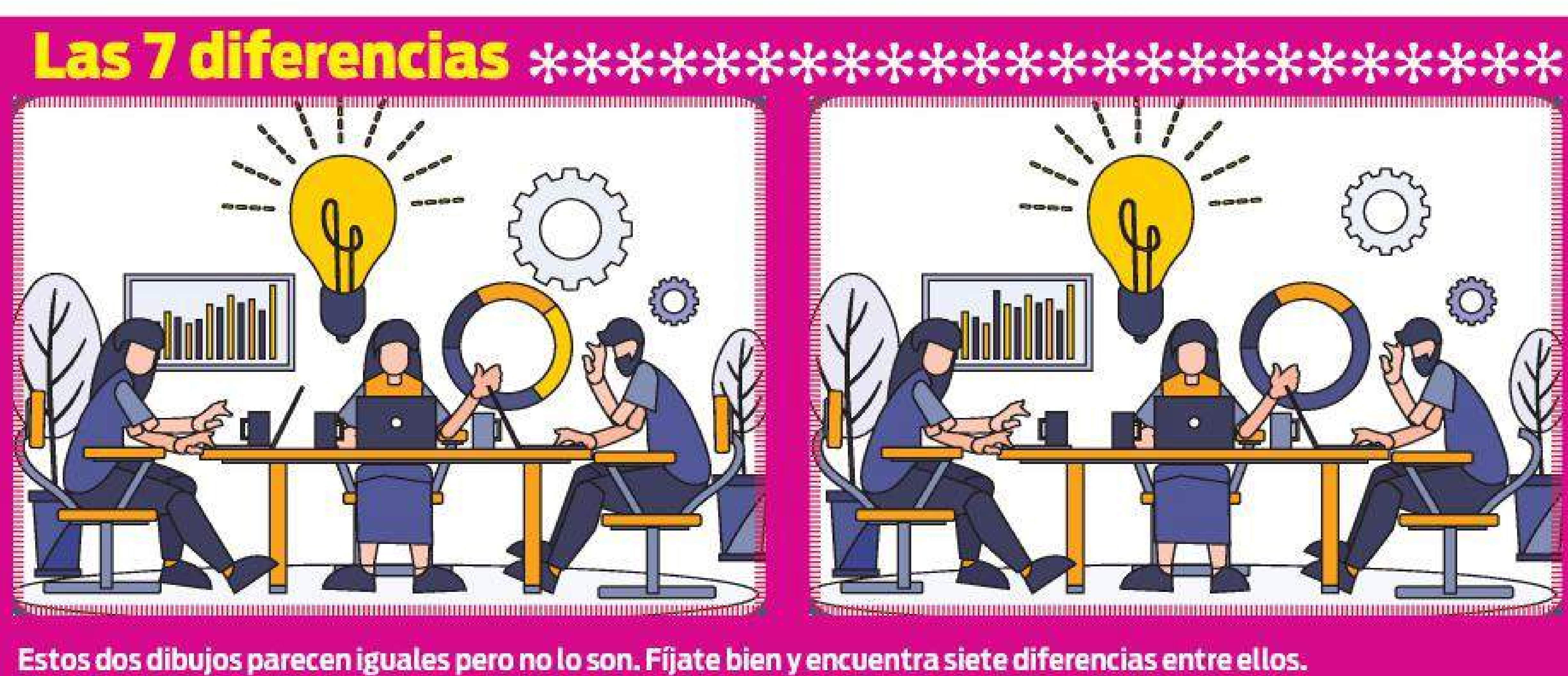
¿Quién lo dijo?

"En tres partes se divide el alma humana: en mente, en sabiduría y en ira."



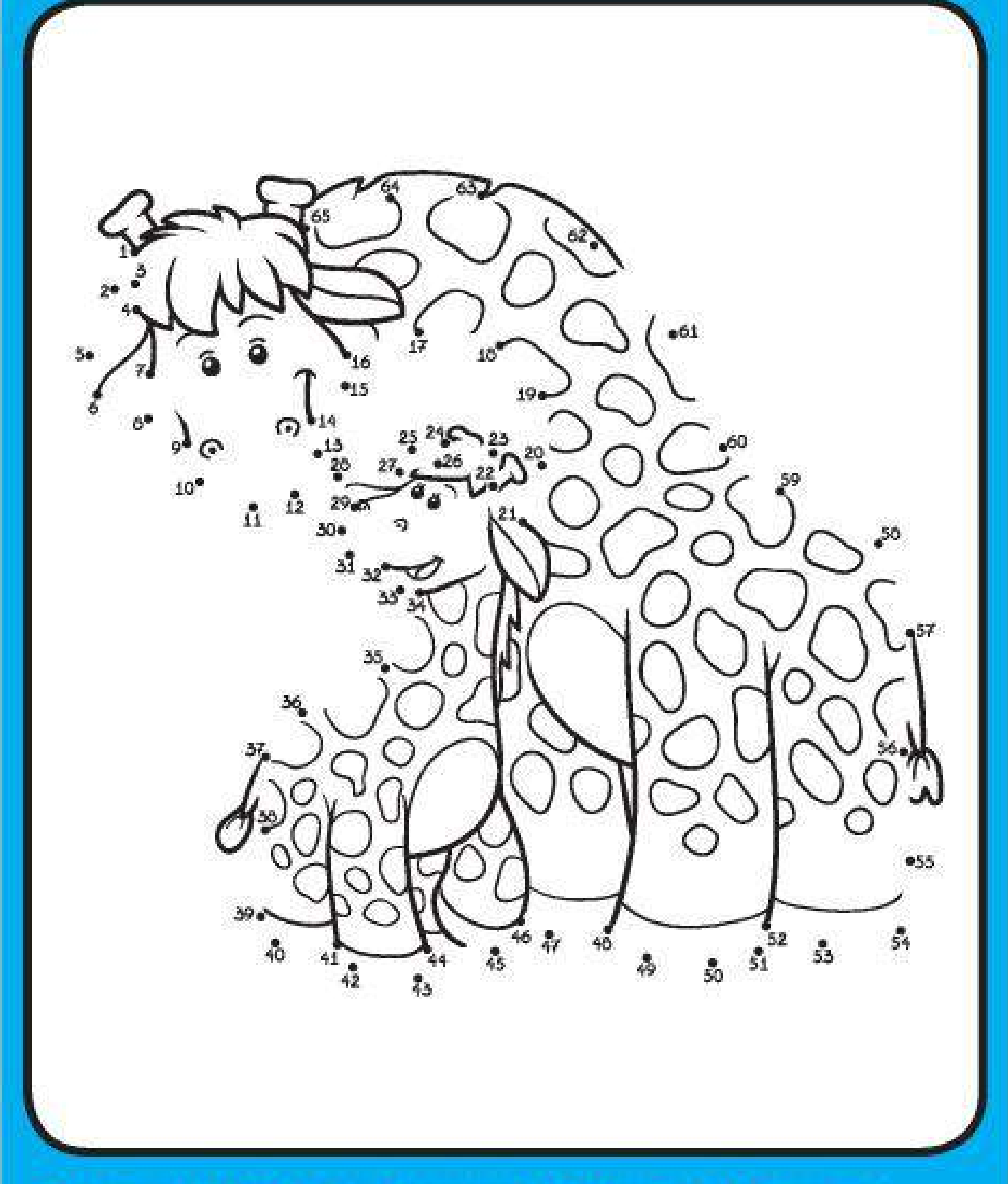
a) Gabriela Mistral · b) Pitágoras de Samos · c) Euclides

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Dos semanas más
Estuve en el vientre de mi mamá 9 meses sin bañarme...

¿Qué son 2 semanas más?

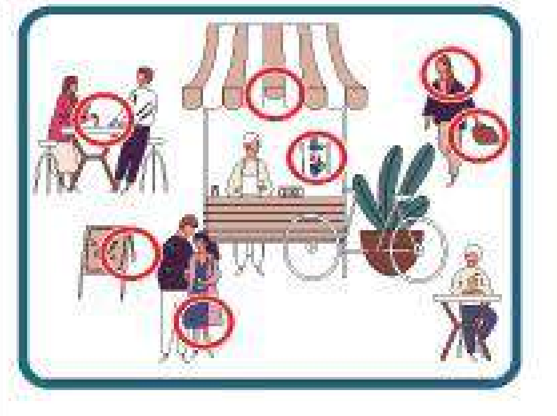
acertijo

Riesgos de caries
No producir la suficiente saliva en la boca puede aumentar riesgos de caries. ¿Por qué?

Soluciones de ayer

					R	O	B	B	I	E				
				R		A	D	A	R	M	E			
				O	I	L		R	A	I	N			
				N	N		J	U	A	N				
				A	C	R	O		D	E	F			
	C		E	L		F	E	N	O	M	E	N	O	
K	U	A	L	D	O						R	O	O	M
A	E		A	O							R	O	P	A
T	R	E	S		E					A	A	R		R
E	D	E	N	L	L					M	R		A	G
	A	E	I	U		P	O	H		I	A	E	L	O
			K	I	R	O	S		P	L		S	E	T
			C	S	E	C		C	I					
			E		Y	O	D	A	H	E				
			B	N		D	E	L		D				
				A	Z	A	R	I	O					

H	L	Y	Q	F	C	I	U	M	S	N	O	I	C	A	T	U	P	M	O	C	G	P	B
E	Z	G	D	A	P	H	F	E	A	U	Y	V	L	X	M	A	W	Z	T	O	N	S	C
B	I	J	R	E	G	B	I	H	M	F	X	C	A	D	N	E	T	T	Q	W	S	Z	O
Y	J	A	V	S	M	M	X	V	E	B	Q	Y	D	R	U	S	A	L	G	H	F	N	I
W	T	L	S	T	A	E	D	Z	L	L	X	R	A	C	H	T	T	V	A	U	W	E	U
C	G	D	S	U	Q	B	Q	J	B	K	M	O	N	L	Y	A	V	E	N	S	S	T	D
B	G	Z	J	D	U	R	D	N	O	W	Q	P	O	A	V	D	Y	C	O	F	I	A	C
U	A	K	A	I	I	M	Q	L	R	E	T	Z	I	S	E	O	I	O	F	L	D	Y	Q
W	D	S	M	A	N	G	D	X	P	J	C	N	C	E	P	O	C	T	I	I	L	H	A
N	A	K	O	Q	A	R	P	X	W	A	I	Y	A	V	N	B	S	O	J	F	E	L	Z
O	R	C	D	W	S	U	H	I	M	U	Y	K	L	X	G	D	A	E	V	I	B	X	C
Y	T	Q	E	F	S	S	G	O	L	G	P	B	E	U	E	O	L	K	D	A	J	G	N
E	N	U	L	F	E	B	A	D	T	N	P	M	R	X	K	P	I	L	T	J	A	S	C
O	E	F	O	W	C	T	N	T	K	E	X	A	Q	M	M	D	H	U	A	G	C	Z	J
P	V	O	G	U	A	S	T	N	C	L	Z	J	F	O	X	K	B	W	L	M	R	D	P
Q	Y	E	M	F	P	G	M	B	O	A	U	P	C	D	W	T	H	E	A	X	R	Z	R
O	J	K	Y	S	A	U	B	L	O	V	R	Z	F	I	R	M	Q	C	T	G	S	O	W
T	H	D	A	X	C	A	M	A	R	L	W	T	H	T	E	O	R	I	A	V	U	S	F
I	P	E	F	T	S	O	D	A	C	I	F	I	S	A	L	C	F	Y	J	H	C	T	R
N	E	N	M	Z	B	K	S	X	D	P	L	N	A	B	O	R	E	S	O	L	V	E	R
I	G	L	Q	Z	S	H	X	I	B	F	U	J	K	S	A	T	A	M	O	T	U	A	A
F	H	B	E	Q	K	V	I	N	W	T	R	A	N	S	I	C	I	O	N	J	M	E	U
N	Q	M	A	T	E	M	A	T	I	C	O	X	Y	T	L	A	S	U	D	E	B	S	K
S	I	M	B	O	L	O	F	R	E	C	O	N	O	C	E	R	L	H	A	D	I	O	Z



9	2	6	4	7	5	3	1	8
8	3	1	2	9	6	7	4	5
7	4	5	8	1	3	2	6	9
5	8	7	3	6	9	4	2	1
2	9	3	1	4	7	5	8	6
1	6	4	5	2	8	9	3	7
3	7	2	9	8	1	6	5	4
6	5	8	7	3	4	1	9	2
4	1	9	6	5	2	8	7	3

El acertijo: El calor dilata los cuerpos, por lo que la altura de una construcción de hierro no puede ser la misma a diferentes temperaturas. Una varilla de hierro de 300 metros de longitud se alarga 3 milímetros cuando se calienta un grado. En igual proporción deberá aumentar la altura de la torre Eiffel cuando su temperatura asciende un grado centígrado.

¿Quién lo dijo?: Amado Nervo.

Sopa de letras

A	M	T	O	Y	J	R	W	P	U	E	B	L	O	S	V	G	K	C	Q	V	S	E	U
P	A	P	A	Y	B	F	I	V	E	K	H	P	G	Q	E	T	A	M	A	A	S	X	L
U	W	N	R	C	G	E	P	R	O	V	E	N	I	E	N	T	E	S	J	C	Y	V	S
Z	W	B	K	O	R	C	D	E	G	A	L	F	O	K	U	B	S	R	I	U	X	V	Q
M	J	N	A	L	T	I	Z	N	L	B	D	Q	X	R	O	I	A	Z	S	N	M	Y	W
J	E	V	C	O	P	K	U	F	T	Y	K	L	T	E	N	Z	O	J	M	A	E	D	Q
I	W	X	O	N	C	S	A	I	M	O	N	O	R	T	S	A	G	I	Z	R	J	W	S
N	Y	E	I	I	U	L	A	T	Q	K	X	F	M	A	Z	B	J	X	B	D	F	A	Y
H	I	H	D	Z	G	G	P	T	V	A	C	W	N	U	Q	Y	G	A	C	Z	R	C	H
A	N	C	N	A	A	X	W	O	T	R	J	I	S	P	L	B	Q	A	N	U	L	X	W
Z	G	E	A	D	U	B	T	H	I	V	T	M	Y	C	A	F	R	D	T	D	Y	X	T
V	H	L	M	O	C	A	J	E	M	N	B	R	O	S	K	N	U	L	N	P	F	G	W
K	C	B	E	R	H	S	A	Q	E	D	Z	J	V	Y	E	X	U	C	M	T	U	I	R
Z	O	F	V	E	O	C	E	G	L	G	D	M	A	I	Z	C	N	W	Y	B	P	O	A
H	C	C	A	S	S	C	R	I	O	L	L	A	L	K	G	D	R	O	P	S	Y	F	W
B	I	J	E	R	O	A	N	D	F	L	Q	M	A	C	P	J	Z	B	R	H	X	V	I
T	N	E	K	C	W	K	S	A	S	R	E	V	I	D	O	S	M	W	U	R	A	E	L
A	A	G	H	P	L	N	C	Y	I	P	O	R	O	T	O	K	U	T	J	Z	O	D	A
C	T	E	V	X	G	U	B	O	P	I	K	Q	A	Y	N	R	T	G	O	E	W	M	F
H	L	A	P	J	U	M	D	S	M	X	D	O	R	I	G	I	N	A	R	I	O	S	M
Y	U	Q	T	E	L	B	X	S	W	B	N	J	F	U	Y	A	P	V	R	H	X	L	N
C	B	T	F	A	Q	V	I	N	O	D	I	J	S	G	E	I	N	F	L	U	J	O	S
S	R	D	K	T	B	H	Z	L	Q	I	J	N	O	F	G	W	X	B	C	Q	I	V	Y
W	A	E	T	A	M	O	T	S	D	L	O	N	A	H	M	F	J	E	G	D	P	H	W

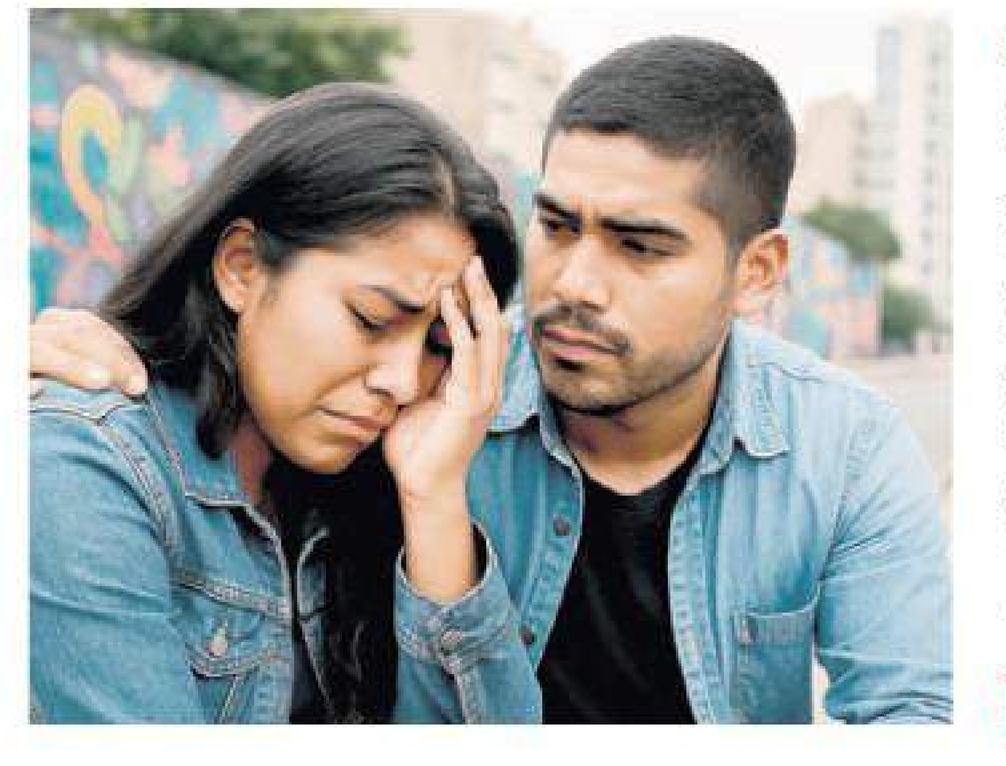
GASTRONOMÍA DE ARGENTINA

- ☐ AJÍ
- ☐ ARGENTINA
- ☐ BATATA
- ☐ CARNE
- ☐ COCINA
- ☐ COLONIZADORES
- ☐ COMBINA
- ☐ CRIOLLA
- ☐ CULTURAS
- ☐ DIVERSAS
- ☐ DULCE
- ☐ GASTRONOMÍA
- ☐ GAUCHOS
- ☐ INFLUJOS
- ☐ LECHE
- ☐ MAÍZ
- ☐ MANDIOCA
- ☐ MATE
- ☐ MORRÓN
- ☐ ORIGINARIOS
- ☐ PAPA
- ☐ POROTO
- ☐ PROVENIENTES
- ☐ PUEBLOS
- ☐ TOMATE
- ☐ VACUNA
- ☐ VINO
- ☐ YERBA

Consultorio sentimental

Se cansó de mis problemas emocionales

CAMILA (30). Doctora Cora, estoy saliendo con un chico que dice ser "alérgico al drama", pero cada vez que le cuento algo importante de mi vida, se desconecta emocionalmente. Si lloro, me dice que estoy exagerando; si me ilusiono, me baja de la nube con un comentario sarcástico. Me siento como si tuviera que pedir permiso para sentir, y ya me cansé de esta situación. Lo quiero, pero últimamente empiezo a dudar si él me quiere a mí o solo a una versión mía más callada, más neutral, menos yo. ¿Qué pasa cuando para amar a alguien tengo que silenciar partes esenciales mías? ¿Es amor si tengo que encogerme para que quepa?



RESPUESTA

Querida Camila, el amor no debería impedirte que te hagas más pequeña para encajar en la comodidad emocional de tu pareja. Si tus emociones le incomodan, no es porque sean dramáticas, sino porque él siente demasiado poco. Te mereces a alguien que te escuche y comprenda. Suerte, linda.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Recurrirás al apoyo de amistades para resolver asuntos que se estarían escapando de tus manos, recibirás ayuda. En lo sentimental, no pongas tantas condiciones y permite esa reconciliación.

TAURO: 21 abr. 21 may.
No evadas labores que necesariamente tienes que atender, solo estarías retrasando tu jornada. Un asunto ajeno a lo sentimental te haría discutir con tu pareja, muestra más amor y tolerancia.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Imponer tus ideas generaría rivalidades en tu entorno laboral, sé más diplomático al negociar. Hoy resolverás asuntos familiares que estaban pendientes, tu entorno te lo agradecerá.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Tu experiencia no te permitirá confiar en las pautas de un superior, sé sutil para que pueda entenderte. Cada vez será más evidente el interés de esa persona en ti; date una oportunidad.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Ahora que tu economía empieza a organizarse, reprogramarás esas adquisiciones que pensaste imposibles de realizar. Libérate de culpas y temores, es el momento de expresar tus sentimientos.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Podría dilatarse una labor que parecía simple de realizar, tu paciencia y voluntad serán importantes. No te dejes llevar por pasiones o celos, complicarías la estabilidad que has logrado conseguir.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Empiezas a ver los frutos de todo tu esfuerzo, hoy empieza a consolidarse aquello por lo que tanto luchaste. Cuida tus palabras, podrías ser muy duro en tus expresiones y herir innecesariamente.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
No estarías vinculándote completamente en tus labores por pensar en temas ajenos, necesitas concentrarte. En lo sentimental, un tiempo a solas te ayudará a enfriar pasiones y reflexionar.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Vuelve la armonía a tu entorno laboral, hoy podrás avanzar todos aquellos temas que parecían complicados. Confía en las intensiones de esa persona que desea acercarse, no son negativas.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Hallarás soluciones inteligentes a problemas que parecían imposibles de resolver, te sentirás aliviado. El silencio y la distancia ayudarán a calmar las tensiones que han surgido en tu relación.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Una persona con gran voluntad y optimismo te impulsará a iniciar un nuevo proyecto, no te arrepentirás. Te liberas de emociones y recuerdos negativos, llegan nuevas opciones en el amor.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Se presentarán algunos imprevistos que deberás resolver sobre la marcha, no te faltará rapidez ni eficiencia. Mostrarás calidez y receptividad, lo que te permitirá armonizar lazos y conciliar.



…CLOONEY (ACTOR)
AVERSION
PINTURA
ELLE
CLAUDIO PIZARRO
ANILLO
LUTECIO
PRIMERAS VOCALES
ESCUCHE
SI (INGL.)
ENROQUE
INTELIGENCIA ETERNA
RADICAL DE ALCOHOLES
APOCOPE DE UNO
EL SER INDIVIDUAL
17 Y 12 LETRA DEL ABECEDARIO
ALA DE AVE
ROENTGEN
TRATAMIENTO DE RESPETO
NOMBRE FEMENINO
CENTRO EDUCATIVO
CIMA (INGL.)
SIMPATICA AGRADABLE
ROSA (INGL.)
CALENDARIO LITURGICO
VIEJO (INGL.)
DIOSA (POET.)
AVE CORREDORA
NIQUEL
PRIMERAS LETRAS
LATERALES DE LA "S"
…VICTORIA …MOLINA
QUE PUEDE SERVIR
INDIO
PREFIJO: NEGATIVO
INTERJECC. CARAMBA!
AFIRMACION
HACIA (INGL.)
ESCANDIO
VOCAL "O" EN PLURAL
DIEZ VECES DIEZ
ELEVADO
TIC…TIC…
YUNQUE DE PLATEROS
VARIEDAD DE PECES
COLEGIO NACIONAL
"E" GRIEGA
LETRAS SUCESIVAS
HORNEAR
PERIODO
CONOZCO
QUE NO TIENE PRINCIPIO NI FIN
FILM DE SPIELBERG
ANTIGUA NOTA "DO"
LIBRETA ELECTORAL

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

El futuro de la medicina ambiental

La medicina ambiental es un campo en crecimiento que estudia cómo el entorno influye en la salud humana. Comprender detalladamente la fisiología del cuerpo y su interacción con el medio ambiente permitió a muchos especialistas ayudar a pacientes con enfermedades crónicas en la búsqueda de una mejor salud física y mental.

"Es interesante observar la manera en que la medicina convencional empieza a reconocer que los alimentos y las sustancias químicas en el medio ambiente pueden ocasionar un amplio espectro de padecimientos físicos", afirma el Dr. Wilkinson. "La primera vez que me interesé en la medicina ambiental, hace 12 años, los médicos convencionales la ridiculizaban. Ahora, los congresos de alergología incluyen conferencias sobre los posibles vínculos entre los alimentos, los factores ambientales y las alergias. Igualmente, la Universidad Americana de Alergia e Inmunología patrocinó congresos sobre alergias alimentarias y su relación con el entorno".

Numerosos estudios demostraron la relación entre la exposición ambiental y enfermedades como el asma, cáncer, enfermedades cardiovasculares y trastornos neurológicos. La contaminación del aire, los pesticidas en los alimentos y los disruptores endocrinos pueden alterar funciones metabólicas y hormonales. Investigaciones recientes identificaron la correlación entre la exposición a metales pesados y enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

El reto actual es integrar estos conocimientos en los sistemas de salud y desarrollar estrategias efectivas de prevención y tratamiento. "Los médicos que continuarán a la vanguardia serán aquellos que escuchen a sus pacientes y exploren alternativas que les ofrezcan esperanza", concluye el Dr. Wilkinson.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

EE.UU. El creador de contenido Nick Yardy (29), famoso por sus controvertidos videos en redes sociales, reveló tener una relación poliamorosa con su novia Jade, de 22 años y su suegra Dani, de 44 años.



Tiene 88 años y es rey de la patineta

BILBAO. Un adulto mayor de 88 años es esquiador experto y comenzó a practicar el skateboarding cuando cumplió 70 años, y hoy sorprende a muchos desde la ciudad de Bilbao en España. Decidió aventurarse en esta disciplina porque era más barato que su adorado deporte de nieve. Para él, este deporte es más que una manera simple de mantenerse en forma, también le ofrece una vía de escape de la monotonía y mantenerse activo, ya que toma su patineta a diario para practicar dos horas al día.